

<p>Semaine 1 nom: Veuillez encercler le choix de repas et de boisson. Retourner avec l'argent ou le chèque à la cafétéria. <u>Le choix Santé ou Optionnel:</u> P-2 : 4\$ (w/lait) ou 19\$, 4.10\$ (w/jus) ou 19.50\$ (5 repas) 3-6 : 4.20\$(w/lait) ou 20\$,4.30\$ (w/jus) ou 20.50\$ (5 repas)</p> <p>LUN.(Nov.15) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Poulet teriyaki, riz brun aux légumes, riz sauté à l'asiatique, petit biscuit à l'avoine, lait ou jus <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Sandwich sous-marin au jambon au poulet, Soupe au poulet et aux nouilles, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>Semaine 2 nom: Veuillez encercler le choix de repas et de boisson. Retourner avec l'argent ou le chèque à la cafétéria. <u>Le choix Santé ou Optionnel:</u> P-2 : 4\$ (w/lait) ou 19\$, 4.10\$ (w/jus) ou 19.50\$ (5 repas) 3-6 : 4.20\$(w/lait) ou 20\$,4.30\$ (w/jus) ou 20.50\$ (5 repas)</p> <p>LUN.(Nov.22) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Macaroni maison et fromage, avec jambon, légumes et trempette Lait ou Jus de fruit et Croustade aux pommes <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Sandwich sous-marin au jambon au poulet, Soupe au poulet et aux nouilles, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>Semaine 3 nom: Veuillez encercler le choix de repas et de boisson. Retourner avec l'argent ou le chèque à la cafétéria. <u>Le choix Santé ou Optionnel:</u> P-2 : 4\$ (w/lait) ou 19\$, 4.10\$ (w/jus) ou 19.50\$ (5 repas) 3-6 : 4.20\$(w/lait) ou 20\$,4.30\$ (w/jus) ou 20.50\$ (5 repas)</p> <p>LUN.(Nov.29) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Sloppy Joe, Morceaux de pommes de terre, Lait ou Jus de fruit et Salade de fruits frais <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Sandwich sous-marin au jambon au poulet, Soupe au poulet et aux nouilles, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>Semaine 4 nom: Veuillez encercler le choix de repas et de boisson. Retourner avec l'argent ou le chèque à la cafétéria. <u>Le choix Santé ou Optionnel:</u> P-2 : 4\$ (w/lait) ou 19\$, 4.10\$ (w/jus) ou 19.50\$ (5 repas) 3-6 : 4.20\$(w/lait) ou 20\$,4.30\$ (w/jus) ou 20.50\$ (5 repas)</p> <p>LUN.(Dec .6) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Poulet rôti assaisonné, Purée de pommes de terre, légumes, Lait ou Jus de fruit et Raisins <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Sandwich sous-marin au jambon au poulet, Soupe au poulet et aux nouilles, Lait et un petit dessert</i></p>
<p>MAR.(Nov. 16) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Spaghetti, blé entier, Sauce à la viande maigre Pain à l'ail au goût de fromage, Lait ou Jus de fruit et Morceaux d'orange <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza au fromage, Légumes et trempette Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MAR.(Nov.23) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Lasagne italienne avec salade césar, lait ou jus de fruits, petit dessert <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza au fromage, Légumes et trempette Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MAR.(Nov.30) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Ravioli aux cinq fromages avec sauce, sauce à la viande maigre, salade, Lait ou Jus de fruit et ½ Pain aux bananes <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza au fromage, Légumes et trempette Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MAR.(Dec.7) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Pâté chinois traditionnel, Salade verte Lait ou Jus de fruit et Salade de fruits frais <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza au fromage, Légumes et trempette Lait et un petit dessert</i></p>
<p>MER. (Nov.17) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: 2 crêpes, ¼ de jambon tranché, Tranches de concombre, Lait ou Jus de fruit et Pouding au chocolat <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Hamburger au four et pommes de terre Tranches de concombre, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MER.(Nov.24) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Jambon glacé au four Purée de pommes de terre, Maïs sucré Lait ou Jus de fruit et Yaourt à faible teneur en gras <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Hamburger au four et pommes de terre Tranches de concombre, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MER.(Dec. 1) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Boulettes de viande au BBQ, pâtes aux herbes, légumes frais cuits à la vapeur, lait ou jus, Yaourt à faible teneur en gras <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Hamburger au four et pommes de terre Tranches de concombre, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>MER.(Dec.8) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Enchiladas mexicaines au poulet Lait ou jus de fruit et Muffin avoine aux bananes <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Hamburger au four et pommes de terre Tranches de concombre, Lait et un petit dessert</i></p>
<p>JEU. (Nov.18) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Taco mexicain au four Salade verte, Lait ou Jus de fruit et Yaourt à faible teneur en gras <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza pepperoni avec salade césar, lait et petit dessert</i></p>	<p>JEU.(Nov.25) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Pain de viande maison Carottes, purée de pommes de terre Sauce, Lait ou Jus de fruit ½ de banane <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza pepperoni avec salade césar, lait et petit dessert</i></p>	<p>JEU.(Dec.2) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Poulet assaisonné, tranches de pomme de terre, légumes, lait ou jus, tranches d'orange <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza pepperoni avec salade césar, lait et petit dessert</i></p>	<p>JEU.(Dec.9) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Beefaroni maison, Salade verte Lait ou Jus de fruit et Yaourt à faible teneur en gras <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Pizza pepperoni avec salade césar, lait et petit dessert</i></p>
<p>VEN. (Nov.19) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Casserole de pâtes et de poulet au goût de fromage Salade Lait ou Jus de fruit et Salade de fruits frais <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Croquettes de viande blanche de poulet cuites au four, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>VEN. (Nov.26) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Tacos souples au bœuf, Riz mexicain Légumes et trempette,Lait ou Jus de fruit et Pouding au caramel écossais <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Croquettes de viande blanche de poulet cuites au four, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>VEN. (Dec. 3) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Panzarotti au poulet barbecue, de terre, Légumes et trempette,Lait ou Jus de fruit et Sucre petit biscuit <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Croquettes de viande blanche de poulet cuites au four, Lait et un petit dessert</i></p>	<p>VEN. (Dec.10) <input type="checkbox"/> CHOIX SANTÉ: Poulet grillé sauté riz cuit à la vapeur, Lait ou Jus de fruit et Purée de pommes <input type="checkbox"/> REPAS OPTIONNEL: <i>Croquettes de viande blanche de poulet cuites au four, Lait et un petit dessert</i></p>

Notre "Plan mangeons santé" peut vous faire économiser .20 par repas, en achetant 5 repas ou plus. Veuillez communiquer avec la directrice de la cafétéria. Nos soupes sont faites maison. S'il vous plaît, veuillez faire votre chèque payable à : Chadwick Food Service. * Des changements peuvent être apportés au menu en cours d'année.